

La ropa apretada y la salud

martes, 23 de febrero de 2010

Las siete enfermedades que pueden adquirirse al usar ropa. Usted se da vuelta y se mira en el espejo: el pantalón jean le marca las formas perfectas, sin ninguna grasita fuera de lugar, con un modelado ideal de su figura. Sea o no *strecht*, el modelo ideal se ajusta perfectamente a su cuerpo, como si se lo hubiesen cosido encima. Una vanidad que, sin embargo, podría costarle más caro de lo que imagina. **s apretadas: conózcalas y prevéngalas**

"La ropa apretada, principalmente la confeccionada con telas pesadas, puede perjudicar la circulación sanguínea y causar, además de dolores, la aparición de várices", dice el médico angiólogo Augustus César de Araújo. En el caso de los jeans, incluso con tela elastizada éstos comprimen el cuerpo y perjudican el paso de la sangre. Pero esos no son los únicos efectos que puede causar la ropa muy apretada. Dificultades en la digestión, cansancio atípico y problemas ligados a los órganos sexuales son algunos de los riesgos que se corren al privilegiar las piezas ajustadas en el armario. Los perjuicios abarcan áreas diversas de la salud, como confirman los especialistas consultados, además del experto en el estudio de los vasos sanguíneos, una dermatóloga, una nutricionista y un ginecólogo dan sus opiniones sobre el tema.

- 1. Circulación bajo riesgo** La ropa apretada puede dificultar el retorno de la sangre venosa, que pasa mucho tiempo en los miembros inferiores. Las prendas generan presión a lo largo de las piernas y de la región abdominal, si no cuentan con una graduación adecuada.
- 2. Várices** Las várices perjudican principalmente a las mujeres. La causa es que la progesterona, una de las hormonas femeninas, causa la dilatación de las venas más allá del calibre normal. Datos de la Organización Mundial de la Salud indican que 17% de la población mundial sufre de trastornos vasculares, entre ellos las várices. Cuando usted usa ropas apretadas, perjudica su circulación y entra a formar parte de esas estadísticas. Principalmente si hay casos de várices en su familia o si usted toma algún tipo de anticonceptivo hormonal, mejor opte por ropas más holgadas.
- 3. Celulitis** La ropa apretada no causa celulitis, pero sí retrasa el tratamiento de la dolencia y puede favorecer la aparición de los agujeritos en la piel. Cuando la piel presenta la formación de nódulos de grasa causantes de la celulitis, la circulación sanguínea se ve perjudicada. Si usted prefiere la ropa ceñida sepa que perjudica más la circulación de la sangre, agravando el cuadro. En suma, que la celulitis grado 1 debe evolucionar a celulitis grado 2 en breve.
- 4. Respiración** Ropa muy apretada o un cinturón ajustado obstruyen el correcto paso de aire por el cuerpo. Como resultado, usted practica la llamada "respiración corta" la mayor parte del día, o sea, la respiración sólo llega hasta la parte alta del tórax. Con eso los intercambios de gases no se dan de forma eficiente y su cuerpo acumula más gas carbónico, que es tóxico y acelera la oxidación de las células, provocando el envejecimiento. La respiración corta deja el cerebro mal oxigenado, dificultando la concentración y causando ansiedad. En suma, cuando se quiera relajar, líbrese de la ropa apretada.
- 5. Dolores de espalda** ¿Cree que no tiene nada que ver? Entonces anote y compare sus sensaciones durante dos días seguidos. Uno, use la combinación de pantalones y blusa ajustados; el siguiente, una combinación que permita a su cuerpo estar relajado. La diferencia será notable: vistiendo piezas que restringen sus movimientos usted se ve obligado a sobrecargar los músculos y las vértebras para realizar actividades que normalmente no exigirían tanto esfuerzo. Con las caderas comprimidas su columna sufre para darle soporte a sus movimientos. Lo mismo vale para las camisas o blusas que impiden el libre movimiento de los brazos; ocasionan que, al final del día, los hombros terminen pesados y a veces con ardor y sensación de hormigueo.
- 6. Digestión** El problema, en este caso, se debe principalmente a los pantalones y cinturones que apretan demasiado en la zona estomacal y abdominal. Después de las comidas su estómago se dilata, porque es allí dentro donde ocurre gran parte de la digestión, gracias a la acción de los ácidos presentes en el proceso. Por eso, la presión de la ropa puede ocasionar que los ácidos del estómago fluyan hacia el esófago, causando acidez y reflujo.
- 7. Salud sexual** Entre las mujeres, el uso repetido de ropa apretada puede favorecer el corrimiento. Con la humedad y las altas temperaturas, la región genital es propicia al desarrollo de hongos y bacterias que pueden causar dolencias como la candidiasis. En los hombres, el pelibrio de vestir pantalones y ropa interior apretados es que se puede afectar la cantidad y calidad de sus espermatozoides y causarles dolor en los testículos.